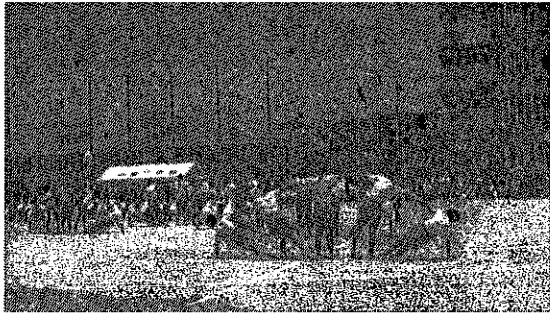


ほけんだよら

令和5年 中央小学校 ほけんしつ



運動会では、全校のみなさんが練習したことをだしきり、達成感に満ちあふれていましたね。とてもすばらしかったです！

6月の予定

歯科健診の日は
朝、おうちで歯をみがいてください

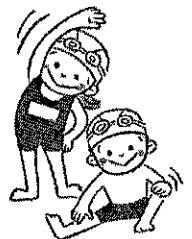


	日にち	学年
内科健診	8日(木)	4年生、5-2
尿検査(二欠)	8日(木)、9日(金)	対象者のみ
しかけんしん 歯科健診	15日(木) 午前中	1・2・3年生
	22日(木) 午前中	4・5・6年生



- 体調はどうですか？
- よく眠れましたか？
- 朝ごはんをしっかりと食べましたか？
- 肌に、けがやできものはありますか？
- 手足のつめはみじかく切りましたか？

★体調がよくない
ときは、無理をせず
見学しましょう！



熱中症に気を付けましょう!!

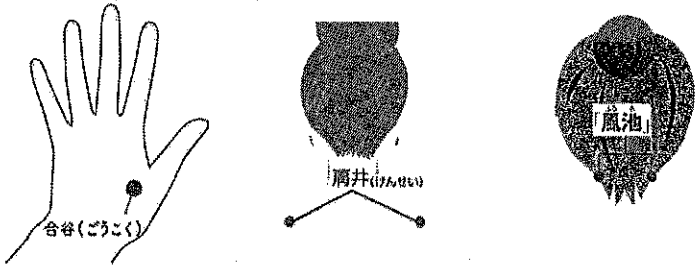
自分の服は暑めに。 ぼうしをかぶり。 暑い時、汗に濡れる時はマスクを外す。

まめに水分を補給。 あせむと肌荒れの原因になるのでお風呂をぬる。

しょくいん室の前に「熱中症キケン度」を
けいじしてあります★
殊あそびの前にかくにんしてね☺

◎ 頭がいたいときに「ツボ」

天気やスマホ・ゲームのしすぎで
頭がいたいと保健室にきてくれる児童がいます。



運動や睡眠など、自分の生活もふりかえてみましょう。

だ液

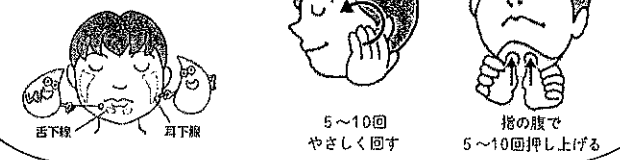
ってこんなに「スゴイ」!

- 食べたものの消化を助ける
- 食ベカスを洗い流して清潔にする
- 食後に酸性になった口の中を中和する
- 細菌から口の中の粘膜を守る
- むし歯予防!


だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

だ液をたくさん出すには??

- ・「よくかむこと」一口、30回を目安に
歯ごたえのある食べ物をたべよう
- ・「水分をとること」
- ・「話すこと」舌や口の筋肉をうごかすといいよ
- ・「ストレスをためない」
ストレスはだ液をすくなく、ネバネバにするよ☺
- ・「マッサージをする」



★ほけん委員さんが書いてくれました★

クイズ  のぞせ! ⑦= ⑧= ⑨=

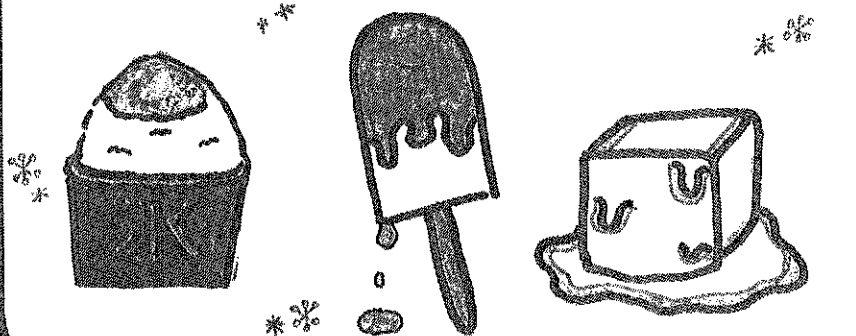
第1問 暑い日にのどがかわいたときは、どんな飲み物がいいでしょうか?

1. 水やお茶だけ 2. ジュース 3. スポーツドリンク


第2問 暑い日の飲み物でおすすめは、スポーツドリンクですがからだにいいのは、どれくらいの温度でしょうか?


1. こおりをいれたつめたなもの 2. 体温くらいぬるいもの

冷たいものを食べすぎない! ようにしよう!!



熱中症にならないように、水分補給しよう!



商品名	内容量	さとうの量	角砂糖に換算	え
ユカ、ユー	500ml	56.5グラム	約17こ	
三ツ矢 サイダー	500ml	55.0グラム	約17こ	
ファンタフルー70	500ml	50.0グラム	約15こ	
オレンジジュース	420ml	31.5グラム	約10こ	
カルピスソーダ(R)	500ml	43.5グラム	約13こ	
C.Cレモン	500ml	50.0グラム	約15こ	